

# ПЛОХО!!!

- ❑ Ухудшение зрения.
- ❑ Психологическая зависимость.
- ❑ Нарушение режима.
- ❑ Раздражительность.
- ❑ Снижение качества учёбы.



# ХОРОШО!

## Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- зрительное восприятие объектов;
- память и внимание;
- логическое мышление.

## Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.



# Памятки:

## Чтобы компьютер не стал врагом

1. Организуй правильно своё рабочее место: высота стула должна соответствовать длине голени, максимальная глубина сиденья должна составлять  $\frac{2}{3}$  длины бедра.
2. Спину держи прямо, стараясь опираться всей её поверхностью на спинку кресла.
3. Каждые 15-20 минут проводи разминочные упражнения: встань, пару раз присядь или же просто поменяй положение ног.
4. Расстояние от монитора до глаз должно быть меньше 60-70 см.
5. По возможности применяй «компьютерные» очки, специальное покрытие которых повышает контрастность изображения.
6. Освещённость помещения не должна давать бликов на мониторе, для этого используй дополнительное боковое освещение, лучше слева.
7. Не сиди за компьютером в сумерках или в темноте.

## Тибетская гимнастика для глаз

1. Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза, быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век, потом также 10 раз интенсивно поморгать. Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывать глаза.
2. Далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмёрку, сначала вертикальную, затем горизонтальную.
3. После этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой – против.
4. В заключение этого нехитрого комплекса следуют «приёмы дальности», которые расслабят мышцы хрусталика. Для этого надо повернуться и зафиксировать взгляд на самой отдалённой точке в пределах видимости, а потом плавно перенести взгляд на кончик носа. Повторять «глазные стрелочки» надо по 10-15 раз трижды в день.